ТАЙНАТА на Миро

или как се поддържа такъв сексапил

Световният шампион по фитнес от Мадейра и моделът с най-добрата фигура за 2005 Мирослав Йончев продължава да е в блестяща форма. Нямам големи тайни, казва Миро. Фитнесът е не само спорт, но и начин на живот. Но трябва да се знае, че храненето и сънят са толкова важни, колкото и спортният режим. А и за поддържането на добри резултати са необходими много труд и постоянство. Правилната храна и добавки са 85 % от бъдещия успех, а тренировките във фитнеса са само катализатори, без които обаче е невъзможно. Вече не се състезавам, затова хапвам повечко, а и страшно ми омръзнаха безкрайните лишения от вкусна храна. Но си направих кръвния тест на [illegible], за да си поддържам формата, защото отдавна съм информиран, че това е най-прецизната диагностика, с която мога да разбера кои са най-добрите специално за мен храни. Това изследване огромно помага, когато човек иска да е сигурен, че се храни правилно, а и по този начин много по-лесно се отслабва и не са необходими сериозни ограничения. Аз отлично познавам тялото си, но все пак имаше изненади: оказа се че кафето, целина, мента, олио, вино пречат на добрата ми обмяна, но вече спокойно хапвам шоколад, пшеница, агнешко и свинско.

www.isu.bg/nutrimtest